Aliméntate bien para jugar con ganas

Usa ***MiPlato*** para ayudarte a consumir alimentos de cada grupo alimenticio.

Frutas

Granos

Lácteos

Vegetales

Proteína

MiPlato

Choose**MyPlate**.gov

¡Mantente en movimiento!

Necesitas al menos 60 minutos de actividad física todos los días. Ya sea que uses la patineta, lances una pelota o juegues a *Tú la Llevas*, ¡cada actividad cuenta!





USDA

Serving Up *MyPlate*

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • Septiembre de 2012 • FNS-451-S

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

http://teamnutrition.usda.gov

TEAM NUTRITION • USDA

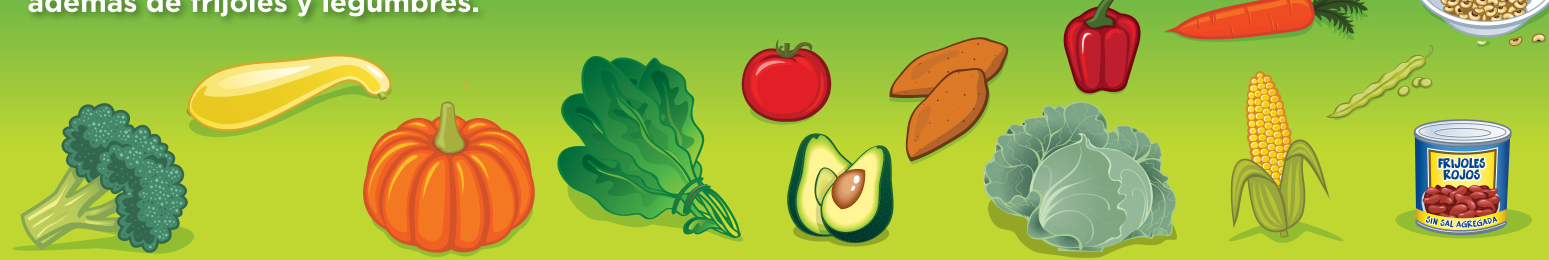
FRUTAS Aliméntate con frutas en las comidas o como refrigerios

Naranjas, peras, moras, sandía, duraznos, pasas y puré de manzana (sin azúcar adicional) son algunas de las mejores opciones. Asegúrate de que tu jugo sea 100% jugo de fruta.



VEGETALES Ponle color a tu plato con vegetales sabrosos

Trata de consumir más vegetales color verde oscuro, rojo y anaranjado, además de frijoles y legumbres.



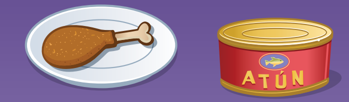
GRANOS Haz que por lo menos la mitad de los productos de grano que consumas sean integrales

Escoge con más frecuencia alimentos de granos enteros, como pan integral, avena, tortillas integrales, arroz integral, y palomitas de maíz bajas en grasa.

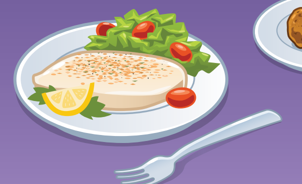
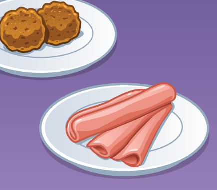


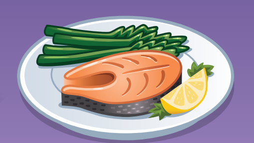
PROTEÍNA Varía las proteínas que consumes

Prueba pescado, mariscos, frijoles y legumbres con más frecuencia. Algunas formas deliciosas incluyen burrito de frijoles, humus, chili con verduras, taco de pescado, estofado de mariscos, o salmón a la plancha.



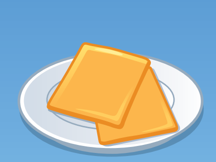



LÁCTEOS Consume alimentos ricos en calcio

Escoge leche baja en grasa o sin grasa, yogur y queso en tus comidas o refrigerios. Los lácteos contienen calcio para tener huesos fuertes y dientes sanos.












Conoce tus alimentos "ocasionales." Cuidado con los alimentos con azúcares agregados o grasas sólidas. Te llenan de modo que ya no tendrás apetito para los alimentos que te ayudan a alimentarte bien y a jugar con ganas.